

Spaghettikürbis mit verschiedenen Soßen

4 Portionen

2 kleine Spaghettikürbis, d.h. eine Hälfte pro Person

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbis längs halbieren (Säge), Kerne und Fasern auslöffeln, Schnittflächen mit etwas Öl einpinseln.

mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech legen,

Kürbishälften für 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Kürbishälften auf Teller legen und am Tisch das

Fruchtfleisch mit einer Gabel in Spaghetti-ähnliche Fäden ziehen, dabei auch die Ränder abkratzen.



Spaghettikürbis Carbonara

2 Spaghettikürbis s.o.
2 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
2 Lauchzwiebeln
4 Knoblauchzehen
250 g Schinkenwürfel
3 Eier
200 ml Sahne
100 ml Milch
2 EL gehäu Joghurt
60 g geriebener Parmesan
Pfeffer
Muskat



Zwiebel, Lauchzwiebel, Knoblauch und Schinken kleinschneiden, alles anbraten und abkühlen lassen.

Eier und Sahne verrühren, Milch, Joghurt und Parmesan untermischen.

Eiersahne und Schinken-Mischung im Kochtopf bei **schwacher** Hitze cremig rühren.

Wenn es bei 60°C langsam anfängt zu dampfen: Temperatur beobachten (max 70°C) sonst gibt es Rührei!

Mit Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Carbonara am Tisch auf die aufgelockerten Kürbishälften geben.

Spaghettikürbis mit Tomatensoße

2 Spaghettikürbis s.o.
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
800 g stückige Tomaten
4 TL italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
6 EL geriebener Käse, z.B. Parmesan



Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in Öl anrösten.

Tomatenmark kurz mit anschwitzen.

Mit stückigen Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern würzen.

Tomatensoße aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Tomatensoße in die Kürbishälften verteilen, mit Käse bestreuen und 10 Minuten im heißen Ofen gratinieren.

Spaghettikürbis Bolognese

2 kleine Spaghettikürbis s.o.

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotte
- 1 Stück Ingwer (2 x 2 cm)
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten, stückig
- 200 ml Tomaten, passiert
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, gerebelt
- 1 TL Thymian, gerebelt
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 50 g Parmesan



Knoblauch, Schalotten und Ingwer fein hacken und in Olivenöl glasig schwitzen.

Hackfleisch hinzu geben und krümelig braten.

Tomatenmark, stückige und passierte Tomaten hinein geben und verrühren.

Getrocknete Kräuter dazu geben und für 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Bolognese mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

Parmesan fein reiben. Die Soße auf die Kürbishälften geben, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Spaghettikürbis aus dem Ofen

2 Spaghettikürbis s.o.

- 2 TL Rapsöl
- 4 EL Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL getrocknete Kräuter
(z. B. Oregano, Thymian)
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL geriebener Parmesan



Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen und duften.

Knoblauchzehe und Zwiebel sehr fein hacken.

Butter schmelzen, Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter-Zwiebel-Mix gleichmäßig über den Spaghetti-Kürbissen verteilen und untermischen.

Pinienkerne sowie Parmesan drüber streuen und servieren